

Abteilung Beratung – Vielfalt, Gesundheit und Prävention  
Arbeitsbereich Sexualerziehung & Gender

## **Leitung**

**Beate Proll**

Telefon: 040 – 42 88 42 - 740

beate.proll@li.hamburg.de

## **Ansprechpartnerin Sexualerziehung und Gender/Mädchenpädagogik**

**Eleonora Cucina**

Telefon: 040 – 42 88 42 – 741

eleonora.cucina@li.hamburg.de

---

## **Literaturliste Menstruationen**

Stand März 2024

### **Bücher für Schülerinnen**

#### **Gute Tage**

Yumi Stynes, Melissa Kang, Carlsen Verlag, 2019

#### **Mut zum Blut**

Chella Quint, Giovanna Medeiros, Zuckersüß Verlag, 2021

#### **Rot ist doch schön**

Lucia Zamolo, Bohem Press, 2019

### **Internetseiten**

#### **Lehrmaterial**

Ellas Welt <https://www.ellas-welt.org/>

i-PÄD Menstruation und Schule <https://i-paed-berlin.de/project/menstruation-und-schule>

o,b, Carefree <https://www.aufklaerungsstunde.de/Lehrmaterialien-Sexualkunde/menstruation>

#### **Aufklärung**

BzGA Broschüre Aufregende Jahre - Jules Tagebuch <https://shop.bzga.de/aufregende-jahre-jules-tagebuch-13040000/>

### ProFamilia Broschüre

[https://www.profamilia.de/fileadmin/publikationen/Jugendliche/Broschuere\\_Menstruation.pdf](https://www.profamilia.de/fileadmin/publikationen/Jugendliche/Broschuere_Menstruation.pdf)

Äggf <https://www.doctorial.de/antwort-alphabet-r/was-mache-ich-wenn-meine-regelblutung-unregelmässig-kommt/>

Broschüre „Gut zu Wissen“ bis 14 Jahren

[https://www.aeggf.de/frontend/media/downloads/broschuere\\_fuer\\_maedchen\\_und\\_junge\\_frauen\\_secured/aeggf\\_broschuere-gut-zu-wissen\\_bis14\\_kurzversion.pdf](https://www.aeggf.de/frontend/media/downloads/broschuere_fuer_maedchen_und_junge_frauen_secured/aeggf_broschuere-gut-zu-wissen_bis14_kurzversion.pdf)

Broschüre „Gut zu Wissen“ ab 15 Jahren

[https://www.aeggf.de/frontend/media/downloads/broschuere\\_fuer\\_maedchen\\_und\\_junge\\_frauen\\_secured/aeggf\\_broschuere-gut-zu-wissen\\_ab15\\_kurzversion.pdf](https://www.aeggf.de/frontend/media/downloads/broschuere_fuer_maedchen_und_junge_frauen_secured/aeggf_broschuere-gut-zu-wissen_ab15_kurzversion.pdf)

### Prämenstruelles Syndrom (PMS)

<https://gesund.bund.de/praemenstruelles-syndrom-pms>

### Endometriose

<https://gesund.bund.de/endometriose>

<https://www.zeitbild.de/endometriose/>

<https://www.zeitbild.de/endometriose-und-kinderwunsch-peer-education/>

<https://www.endometriose-vereinigung.de/was-ist-endometriose/>

<https://www.jung-und-endo.de/>

### Starke Regelblutung (Hypermenorrhoe)

<https://gesund.bund.de/starke-regelblutung>

### Dokus

<https://www.arte.tv/de/videos/110279-000-A/die-kraft-des-zyklus/>

<https://www.arte.tv/de/videos/111752-004-A/re-kein-schweigen-mehr-ueber-endometriose/>

### Forschung

BZgA-Repräsentative Studie „Jugendsexualität 9. Welle“ Faktenblatt 16 - Sexualaufklärung, die erste Regelblutung und der erste Samenerguss <https://shop.bzga.de/faktenblatt-16-sexualaufklaerung-die-erste-regelblutung-und-der-erste-samenerguss/>